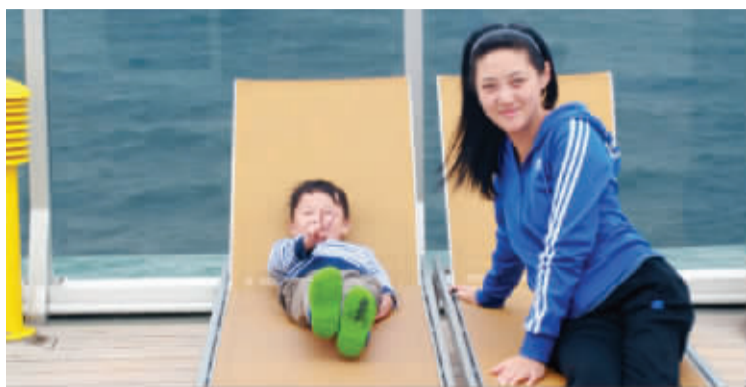


抓 让孩子在旅程中 “长脑子”

旅行



拿旅游这件事情来说吧，不少家庭都注重旅游的结果，所以“小孩太小，带她出去玩她也记不住”之类的原因就出现了。可家有四岁宝宝的豆豆妈妈对记者说，“旅游对孩子实在是太重要了。”事实上，旅游不是长见识，而是“长脑子”。据了解，多刺激宝宝的眼球，让他见识不同的事物，会加速孩子的眼球闪烁，带给脑细胞的刺激就更加频繁，这有助于提高孩子的智力水平。要不然为什么现在2岁的孩子都会玩iPad了，而在20年前，2岁的孩子可能连爸爸妈妈都认不全呢！前段时间，豆豆妈妈带着4岁的豆豆去参加了游轮旅游，回来的时候还买了一个邮轮模型让豆豆回家“延续”这段旅程，“其实我就是希望加深他对外界事物的印象，加强他对事物的敏感度，慢慢

开拓他的大脑思维哦。”豆豆妈妈如是说。

豆豆现在在一家双语幼儿园上小班，幼儿园环境很温馨，学习氛围很轻松。一切教学都在课内时间完成，完全不会增加孩子另外的负担！对于学前教育，豆妈说她很喜欢“蒙氏教育”的理念，就是让孩子每天以“工作”的形式来幼儿园，在和其他孩子的分工协作中，自发地主动学习。“老师也好，家长也好，只是一个协助者而已，孩子想做什么，就让他去做。”

不去强迫豆豆做任何事情，让他热爱生活，有兴趣爱好，就不会做太大的错事。这是新潮的豆妈的育儿理念。“我只希望孩子健康平安地成长，做一个正直善良的人，这样将来长大了，也不会差。” 昂洁

抓 健康才是孩子最大的资本

养生

“提起养生，很多人第一反应就是成人、老年人，毕竟他们压力太大，小孩子养生做啥？”经禅和技术副总监、小儿推拿专家庄爱军医生说，其实不然，身体脏腑娇嫩，更应该是养生的重点。

那么，孩子如何养生？庄医生从吃、穿、用等角度给家长提出了针对孩子养生保健的专业建议。“一定要回归自然。”庄医生称，因为现在孩子户外活动相对较少，她建议家长们，在季节合适的时候，一定要去富有氧气的地方，回归自然。而且在穿着方面，孩子的衣物讲究的是舒适柔软，透气性好，不要光追求漂亮。同时，在保证孩子身体健康的前提下，尽量少穿一点。

在吃的方面，庄医生在临床碰到很多四五岁的孩子，竟然稍微长一点的菜叶子都嚼不烂，这是从小吃的东西太细，养成的咀嚼习惯不好，用进废退，吃的东西还是不能太精细。而且吃的东西尽可能要符合宝宝年龄，“有些家长好心给孩子添加各种营养素，但孩子不能吸收的话，反而会导致内热，孩子会表现为情绪激动。”庄医生建议，只要孩子好好吃饭，没有不良反应，家长不要自作主张添加营养素。

想着法子给孩子补充各种营养，导致孩子越来越胖。李琴经络减肥技术总监宋中华表示，幼时过度肥胖的孩子，体内内分泌系统分泌激素一般会出现异常，成人后如果饮食、作息，

以及学习工作各方面的压力太大时，比一般人更容易再次出现肥胖。

小胖墩的形成一般跟内分泌、营养过剩有关，宋总监表示，现在孩子吃的快餐类“垃圾食品”太多，对身材、健康没有太大概念，代谢又快，容易饿，家人不给吃，自己还偷偷吃，这就陷入了一个恶性循环。

宋总监建议小胖墩的家长们在养生保健方面要花更多的精力，替孩子选择，要吃一些健康食品，饮食方面，早晨中午多吃一点，晚上要清淡一些。而与庄医生观点一致的是，宋老师也认为，保健品之类不要轻易给孩子尝试，扰乱了内分泌，这也是形成小胖墩的一大根源。

现代快报记者 马晶晶



中国·南京
结婚采购大会

China
NanJing
Wedding
Expo

喜喜

购情精彩·GO幸福

主办单位

现代快报 | NBS 南京广电传媒集团

协办单位

江苏省婚庆行业协会

展会时间

2013年12月14/15日

展会地址

南京(河西)国际博览中心
南京市江东中路300号

招商热线

025-84783633
84783571

详情请登录大会官网

wedexpo.xdkb.net

索要热线 96060



新浪微博



腾讯微信

轻松免费索票，
尽享超值特惠！

成功报名即可获得中国南京结婚采购大会 门票2张
凭门票可于活动当天在现场兑换 精美礼品1份 并参与 现场抽奖
组委会还将随门票限量派送 特惠现金抵用券，只要现场下单即可抵用

一站式结婚采购平台

拍婚照 / 挑钻戒 / 选婚纱 / 订酒店 / 租婚车 / 淘用品 / 找婚庆 / 办婚礼 / 度蜜月

索票方式：①登录本次大会官网wedexpo.xdkb.net，填写报名信息 ②拨打96060电话索取 ③还可以关注新浪官方微博@中国南京结婚采购大会，获取报名方式和最新活动信息。

派发说明：①组委会将对所有报名者的信息进行审核并电话确认 ②信息经确认后，组委会将统一选择快递的方式进行派发（门票、特惠券） ③派发时间为2013年11月30日之前。